Racuchy z jabłkiem w zdrowszej wersji :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- mąka orkiszowa - 120 g
- suszone drożdże - 1/3 łyżeczka
- mleko - 100 ml
- jaja - 1 szt.
- cukier kokosowy - 1 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- jabłko - 1 szt.
- olej - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: W misce wymieszaj dokładnie wszystkie składniki, oprócz jabłek i odstaw na 10 minut. Zobaczysz, jak ciasto zacznie "pracować" poprzez pojawienie się pęcherzyków.
W międzyczasie jabłko obierz i pokrój w kostkę. Wrzuć do ciasta i wymieszaj.
Na patelni rozgrzej oliwę i nakładaj po dużej łyżce masy. Smaż na średnim ogniu, z jednej strony ok. 1 minutę, a następnie przewróć na drugą stronę i smaż pod przykryciem, na mniejszym ogniu ok. 3 minuty. Wtedy jabłka zmiękną i nie będą takie twarde jak w postaci surowej.
Gotowe podawaj polane wybranym słodzikiem.